

Scris de newsreporter pe 28 februarie 2023, 11:24

De ce ar trebui neaparat sa bem apa, dimineata, inainte de cafea

Multi iubitori ai cafelei sustin ca nu pot „functiona” de dimineata, fara sa isi bea cafeaua. Specialistii recomanda insa ca ziua sa inceapa cu un pahar de apa. In caz contrar, ar putea aparea anumite neplaceri, relateaza stiripesurse.



media-156190590933146700.jpg

65% din consumatori isi incep ziua cu o ceasca de cafea, potrivit unui studiu publicat in jurnalul Missouri Medicine, in 2011. La primele ore ale diminetii, bautura pare sa faca adevarate minuni.

Este o doza de energie, datorita continutului de cofeina si ofera, de asemenea, beneficii pentru sanatate, precum nutrienti care stimuleaza organismul. Totusi, medicii recomanda consumul unui pahar de apa, inaintea obisnuitei cani de cafea.

Posibilele efecte neplacute ale cafelei de dimineata

Exista, desigur, si o explicatie pentru care cafeaua nu ar trebui sa fie prima bautura, imediat dupa ce am oprit alarma. Am putea crede ca solutia perfecta pentru o dimineata stresanta este o ceasca de cafea reconfortanta.

Chiar daca asa pare pe moment, cafeaua ar putea avea intocmai opusul efectului dorit, pe parcursul zilei, avertizeaza specialistii.

Mai mult stres: cafeaua poate creste temporar nivelul cortizolului, principalul hormon de stres al

organismului, care este deja ridicat, in mod natural, la trezire. Combo-ul nu poate aduce decat un surplus, mai ales pentru persoanele sensibile la efectele cafelei.

„A bea cafea imediat ce te trezesti ar putea interfera cu productia de cortizol din organism, ceea ce te-ar putea face sa te simti mai stresat si mai anxios daca apelezi direct o cafea, spre deosebire de un pahar cu apa”, a explicat Parvinder Sagoo, farmacist si consilier de sanatate online, pentru Glamour.

Problemele digestive reprezinta, de asemenea, o potentiala amenintare, de luat in calcul. Cu toate ca nu exista prea multe cercetari care sa faca legatura dintre cafea si probleme digestive, s-a demonstrat ca unii oameni pot prezenta reflux gastric, indigestie si alte simptome asemnatoare dupa ce beau cafea, la prima ora, pe stomacul gol. Ideal este ca rafatul unei cesti de cafea sa vina abia dupa hidratarea cu apa si consumul micului-dejun.

Deshidratare: in fiecare noapte pierdem apa in timpul somnului. Desi bauturile pe baza de cofeina, care includ cafeaua, pot contribui oarecum la hidratare, ele nu sunt nici pe departe la fel de eficiente ca apa. Cercetatorii de la Clinica Mayo afirma despre cofeina ca este si un diuretic. Chiar daca, la inceput, cafeaua de dimineata pare sa refaca organismul, urinarea frecventa va duce la deshidratare in cel mai scurt timp.

Avand in vedere beneficiile cafelei pentru sanatate, specialistii spun ca nu exista niciun motiv pentru a renunta la rutina de dimineata, ci doar trebuie ajustata, in asa fel incat sa primeze consumul de apa.

[stiripesurse](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nAXi>